

月 火 水 木 金



えいようさんしやく
栄養三色

あか 赤…からだをつくる
(たんぱくしつ・無機質)

あじろ 乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑…からだの調子をどとのえる
(ビタミン)

き やさしい・くだもの・きのこ
黄…熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)
穀類・いも・さとう・あぶら

諸会費

学年	給食費	学年費	手数料	合計	
小学1年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学2年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学3年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学4年	4,100	3,000	55	7,155円	
小学5年	4,100	4,000	55	8,155円	
小学6年	4,100	10,000	55	14,155円	
中学校	給食費 4,400	PTA会費 650	生徒会費 200	手数料 55	合計 5,305円

7月分の振替日は11日(月)です。(再振替日は20日(水)です。)
未納者0にご協力願います。

とうきびめし
織土料理 (宮崎県)

<p>4 622 23.3 20.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 あおなごはん 67 黄 さけ 1.94 うすくちしょうゆ 4 こんぶパウダー 0.02 赤 にまつな 7 緑 ちりめん 3 赤</p> <p>なつやさいのみそしる レタス 20 緑 たまねぎ 10 緑 ほうれんそう 0.1 赤 なす 20 緑 たまねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.1 緑 あおなご 2 赤 みそ 8 緑 かつおだし 1 いりこだし 0.45</p> <p>ミニゼリー ようなし 1 黄</p> <p>ワクワク給食 中学校欠食</p>	<p>5 647 26.1 22.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ぶたにくのりんごソース たまねぎ 41.7 赤 しょうが 0.17 緑 にんにく 0.17 緑 たまねぎ 16.7 緑 あぶら 0.17 黄 りんごピューレ 5.83 緑 さとう 1.67 黄 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.33 レモン汁 0.83 緑</p> <p>ABCミートローネ ベーコン 10 赤 あぶら 0.5 黄 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 パセリ 0.03 緑 ABCマカロニ 4 黄 パイオン 0.8 あかワイン 0.5 トマトみずずに 7 緑 トマトケチャップ 3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.1</p> <p>ピクルスサラダ だいこん 25 緑 きゅうり 8.33 緑 キャベツ 12.5 緑 さとう 2.2 黄 りんごす 1.8 しお 0.4 うすくちしょうゆ 0.4</p> <p>ミニゼリー アセロラ 1 黄</p> <p>ワクワク給食 赤</p>	<p>6 402 17.0 17.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 セルフ チリドッグ ミニコッパン 黄 ポークウインナー 1 赤 たまねぎ 8 緑 ピーマン 4.17 緑 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 あぶら 0.2 黄 パイオン 0.05 トマトピューレ 5 緑 トマトケチャップ 4.79 さとう 0.78 黄 こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>ジュリアンスープ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 パセリ 0.03 緑 パイオン 1.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 しろワイン 0.83</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ 30 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 8 緑 ホールコーン 3 緑 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ/エッグ 5 黄</p> <p>七夕献立</p>	<p>7 593 20.8 13.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ 0.05 たまねぎ 4 緑 りんごピューレ 5 緑 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 でんぶん 0.3 黄</p> <p>たなばたじる かまぼこ 5 赤 ほししいたけ 0.4 緑 にんじん 7 緑 たまねぎ 10 緑 とまがん 6 黄 ピーマン 4 緑 かつおだし 1 いりこだし 0.45 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4</p> <p>たなばたデザート 1 黄</p> <p>女の子がハンバーグでりやきだれ ハンバーグ 1 赤 しお 0.05 さけ 1 たまねぎ 4 緑 りんごピューレ 5 緑 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 でんぶん 0.3 黄</p> <p>プロッコリーのわかめスープ プロッコリー 40 緑 にんじん 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.42 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 2 かつおだし 0.1</p> <p>わかめスープ にんじん 5.83 緑 もやし 5.83 緑 ほししいたけ 0.2 緑 えのきたけ 5.83 緑 わかめ 0.33 赤 パイオン 2 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>マーボー ごめ 71 黄 ぶたひきにく 25 赤 はるさめ 2.2 黄 にんじん 4.33 緑 たまねぎ 30 緑 ほししいたけ 0.2 緑 はくさい 11.7 緑 あぶら 0.2 黄 しょうが 0.2 黄 さとう 0.23 黄 はつちようみそ 2.3 赤 さけ 3.33 こいくちしょうゆ 1.66 しお 0.08 でんぶん 0.33 黄</p> <p>ワクワク給食</p>	<p>8 498 17.0 13.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめスープ にんじん 5.83 緑 もやし 5.83 緑 ほししいたけ 0.2 緑 えのきたけ 5.83 緑 わかめ 0.33 赤 パイオン 2 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>ミニゼリー もも 1 黄</p> <p>ワクワク給食 中学校欠食</p>
--	---	---	--	--

<p>11 688 18.4 25.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キーマカレーライス ごめ 71 黄 ぶたひきにく 20 赤 あぶら 1.98 黄 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 11 緑 さとう 22 緑 りんごピューレ 1.98 緑 トマトケチャップ 2.97 ウスターソース 1.65 パイオン 0.66 しお 0.33 こめカレーウ 13 黄</p> <p>コロスローサラダ ハム 5 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 4 緑 ホールコーン 4 緑 マヨネーズ/エッグ 11.5 黄 りんごす 1 さとう 2.2 黄 レモン汁 1 緑 こしょう 0.01 こんぶパウダー 0.01 赤 マスタード 1.8</p> <p>ふくしんづけ 15 緑</p> <p>ワクワク給食</p>	<p>12 550 21.9 16.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ 0.05 たまねぎ 4 緑 りんごす 1 さとう 2.2 黄 レモン汁 1 緑 こしょう 0.01 こんぶパウダー 0.01 赤 マスタード 1.8</p> <p>とりのうめやき とりこ 50 赤 ほししく 21 緑 こいくちしょうゆ 2.1 みりん 2.1</p> <p>たまねぎのみそしる えのきたけ 5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 だいこん 10 緑 あおなご 2 緑 みそ 8 赤 かつおだし 1 いりこだし 0.45</p> <p>おひたし にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.9 黄 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.4</p> <p>ミニゼリー アセロラ 1 黄</p> <p>ワクワク給食 赤</p>	<p>13 640 24.0 29.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 パンパン 黄 ポトフ ポークファンク 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 キャベツ 30 緑 プロッコリー 15 緑 パセリ 0.03 緑 パイオン 1.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 しろワイン 0.83</p> <p>メンチカツ メンチカツ 1 赤 黄 あけあぶら 1 黄</p> <p>ツナサラダ ツナフレーク 16.5 赤 キャベツ 11 緑 にんじん 5.5 緑 きゅうり 8.4 緑 しそドレッシング 6 黄</p> <p>ちゅうかどん ごめ 71 黄 ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 もやし 15 緑 にんじん 30 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 30 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 ニラ 3 緑 ごまあぶら 0.7 黄 パイオン 0.06 さとう 0.4 黄 こしょう 0.03 さけ 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.3 黄</p> <p>フルーツサラダ みかん 30 緑 パイナップル 30 緑 もも 24.8 緑</p> <p>七夕献立</p>	<p>14 673 22.8 20.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しゅうまい 2 赤 黄</p> <p>ちゅうかどん ごめ 71 黄 ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 もやし 15 緑 にんじん 30 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 30 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 ニラ 3 緑 ごまあぶら 0.7 黄 パイオン 0.06 さとう 0.4 黄 こしょう 0.03 さけ 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.3 黄</p> <p>フルーツサラダ みかん 30 緑 パイナップル 30 緑 もも 24.8 緑</p> <p>七夕献立</p>	<p>15 679 25.9 22.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ 0.05 たまねぎ 4 緑 りんごす 1 さとう 2.2 黄 レモン汁 1 緑 こしょう 0.01 こんぶパウダー 0.01 赤 マスタード 1.8</p> <p>とちうおのかばやきふ たちうお 1 赤 たけのこ 4 黄 あけあぶら 4 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1 さけ 2.5 黄 こいくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.2 黄</p> <p>すのもの きゅうり 35 緑 わかめ 0.4 赤 やきくわ 5 赤 さとう 2 黄 す 3 しお 0.5</p> <p>海の日献立</p>
---	--	---	--	--

18 海の日

19 625 21.5 18.9

ぎゅうにゅう 赤
タコライス 71 黄
ミニソース 40 赤
ぶたひきにく 30 緑
たまねぎ 0.2 緑
あぶら 0.2 黄
しお 0.4
こしょう 0.01
トマトみずずに 10 緑
トマトケチャップ 10
ウスターソース 0.5
カレーこ 0.01
いりこだし 0.45

あおさじる
だいこん 20 緑
にんじん 5 緑
やきのり 2 赤
もずく 4 赤
あおなご 3 緑
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 3.3
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45

ゴーヤのあげに
ゴーヤ 25 緑
でんぶん 5 黄
あけあぶら 5 黄
さとう 2.5 黄
みりん 1.5
うすくちしょうゆ 3
おきなデザート 1 黄

おきなデザート
こしょう 1 黄

織土料理 タコライス (沖縄県)

19日(火)の沖縄デザートの黒糖は
内閣府での沖縄黒糖の需要拡大に
向けた事業により提供いただいたものです。
【沖縄県産 黒糖】
暑くなり、汗をたくさんかくこの時期
に、ミネラルたっぷりの黒糖は、熱中症や栄養
不足の予防にぴったりな食材です。

※また栄養価は小学校3、4年生のものを記載しています。小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%、中学校は約120%です。
※仕入れ食材の割合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。